

Режим (распорядок) дня (холодный период)

Виды деятельности	группа ОН для детей 5-6 лет
Прием детей, осмотр, совместная деятельность взрослого и детей, индивидуальная работа	7.00 – 8.10
Утренняя зарядка	8.10 – 8.20
Двигательная активность, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена), подготовка к завтраку.	8.20 – 8.35
Завтрак	8.35 – 8.50
Двигательная активность, самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	8.50 – 9.00
Занятия (включая перерывы между занятиями)	9.00 – 10.30
Совместная деятельность взрослого и детей, самостоятельная деятельность детей (игры)	-
Второй завтрак	10.30-10.35
Подготовка к прогулке самостоятельная деятельность	10.35 -10.40
Прогулка, в том числе двигательная активность (спортивные игры и упражнения и подвижные игры 30 минут)	10.40 -12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (личная гигиена), подготовка к обеду	12.00 -12.10
Обед	12.10 -12.30
Подготовка детей ко сну	12.30-12.40
Дневной сон	12.40 -15.10
Постепенный подъем детей, гимнастика после сна, профилактические и закаливающие процедуры, подготовка к полднику	15.10 -15.30
Полдник	15.30 -15.40
Занятия и(или) самостоятельная деятельность детей, занятия по интересам	15.40 -16.10
Двигательная активность, самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	16.10 -16.30
Прогулка, в том числе двигательная активность (спортивные игры и упражнения и подвижные игры 20 минут)	16.30 -18.20
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, самостоятельная деятельность (личная гигиена)	18.20-18.30
Ужин	18.30 -18.45
Двигательная активность самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа с детьми, уход детей домой	18.45 -19.00
<i>Дневная суммарная образовательная нагрузка</i>	<i>75мин</i>
<i>Прогулка</i>	<i>3ч 10мин</i>
<i>Сон</i>	<i>2ч 30мин</i>
<i>Двигательная активность</i>	<i>1ч</i>